

活在当下

Living in the moment



当一位智者被问到人性中最令他称奇之处时，他回答道：

人，总是会牺牲健康以换取钱财，然后又花钱来买健康。因此总是对未来感到焦虑，却从未享受过现在。这将导致他既没生活在现在也未曾享受过未来；他活着时似乎从未想过死亡，最终还没真正活过就与世诀别了。

至少有那么一次，我们完全能感觉到一切井然有序。我们感受到了想保持的冷静和内心的平和，但这种感觉稍纵即逝。你明白这意味着什么——那种短暂地、完全地沉浸在与你孩子、父母或者宠物相处时的极大愉悦里。本质上这也是一种神奇的经历。

如果你明白我们在谈论什么，你现在就已经有了些许完全沉浸在当下的感觉了！

为什么？为什么生活在当下这一刻那么难？我们的大脑不停地思考着将来，并分析此刻的所为将会对未来产生怎样的影响。我们分析过去，并运用那些信息获得新的创

造性的理念、见解和解决方案。这就是我们为什么会越来越忙，并且对未来和过去比对现在更感兴趣的原因。

过去定义了我们，并给予我们身份意识。将来孕育着成功和幸福的希望。但是现在呢？

喋喋不休

我们沉浸在自己的思绪之中。从醒来的那一刻，脑海中的声音就开始响起来了，并且直到我们再次入睡才会消停。压力之下，我们甚至无法让自己的思绪获得十秒钟的安宁。

智力和思考能力是我们作为人类的最大财富，但是如果我们的大脑被噪音占据，以致丧失享受此刻的契机，那么我们的思考就真的成了我们的负担。我们应该使得对现在的感知和意识，和对过去和将来的思考，这两者之间保持一种健康的平衡。

很多人甚至无法意识到实际上他们一直在思考，从未中断。头脑中的声音一直在评论、推断、裁决、比较、抱

怨、厌恶和喜好着。对很多人来说，这些想法都是产生压力、自卑、不愉快和失望等情绪的主要原因。

我们一直活在此时此地，但是我们很少意识到这一点。

脑海中持续不断的嗡嗡声使我们几乎不可能意识到。

✿ 迈茨讲的一个故事：

印象中有件事令我真正意识到我们的思维是多么地过度活跃。这件事发生在一家食品杂货店中。有个男人一直在通道里不停地上上下下，自言自语——晚饭吃什么，一会儿打电话该怎么说，等等。店里的其他人什么反应呢？对于这个举止怪异的男人，大家都绕着走。这让我突然意识到其实我们是一样的，那些他大声说出来的话就是我们所谓的“正常人”脑海中正对自己说的话。

追寻快乐

酒精、食物、性爱、运动和毒品都是能给人带来瞬间震颤性快感的事物，但会让我们有更多的需要和欲求。

快乐只是短暂的，因此人们经常追求新的肾上腺素的飙升。美国的一份研究报告显示，因一份新工作、一段新的恋情或一套新的公寓带来的幸福感不会超过三个月。而今我们买的越来越多，却并不能从中获得长久的满足感。

我们什么时候才能活明白？我们什么时候开始才能真正活明白？很多人深信新的恋情、变化、假期、孩子、工作等都会让他们获得真正的快乐。

“来世不可待，往世不可追也。”——庄子

很多人都因对现状的不满，而痴迷在对未来的向往中。太多人认为金钱将会买来真正的快乐。然而，让我们做一个思维测验。假设你中了彩票。你开心了几个月后，不满足感又开始蔓延，你又会回到像往常一样的生活中。如果不努力生活在当下，你将永远无法真正享受生活。

真正的快乐只能在当下才能感受到！

米卡埃尔·达伦（Micael Dahlén），是斯德哥尔摩经济学院的教授，曾经在他那本《下一个乌托邦》（*Nextopia*）中谈论过“垂涎社会”（*Coveting Society*）：

既然互联网让一切变得触手可及，我们认为快乐就在将来的某个地方，而非现在。在电视和电脑中，我们看到各种各样的可能性和事物，让我们又嫉又恨，并让日常的现实生活相形见绌。

很多人焦躁不安，希望自己生活在别处，或别的时间。他们很少对此时此地的处境满意，或从不觉得够好。

你会不会觉得那些天、那几个月和那几年快得如白驹过隙？唯有一种方法可以让我们停下来体验时间——那就是更清醒地意识到活在当下！



拥有一切和依然一无所有：

我们有两个朋友，他们整个夏天都带着一个四

岁、一个六岁的两个孩子旅行，他们的日程安排得满满当当，几乎游遍了瑞典所有游乐场，拜访了所有的朋友。初秋时节，我们遇到他们时，问及他们的夏天。他们回答道：“感觉这个夏天哪儿都有我们的影子，但又好像哪儿都没去过！”

幸福就在眨眼之间

当著名的瑞典足球运动员亨利克·瑞德斯特罗姆（Henrik Rydström）踢完职业生涯中的最后一场球时，一件特别的事情发生了：

我的最后一场球赛结束了。当面向观众时，我看到一张十分熟悉的面孔——奥尔多，我童年时期的教练，他穿越了62英里来看我。我走向他，从人群中拉他出来，抓住他的手说：“奥尔多，看到你真好！”他的眼眶润湿了，激动得说不出话来。这正是生命中的许多重要时刻之一，曾与你紧密相连，与你相伴，就足以让每一次凄风冷雪中的紧张训练变得值得。值

得后来的一切。

在这个奇迹般的时刻，亨利克真实地感到活在生命中，并且以最了不起、最美妙的形式，体验到当下的那一瞬间。

当我们全神贯注于当下，生命中最愉悦的时刻就这样产生了。

学会更加关注现在的生活是一段奇异旅程的开始。它会将你带入一段从未经历过的内心安宁、高度清醒、愉悦和有活力的状态之中。

最初的旅程中，也许你仅能体验到当下的短短一瞬，但经过更多的训练和实践之后，你能感受到的周期将会更长。初期更容易的是退一步去想，再审视一下你自己的想法，告诉自己：“脑海中有无尽的絮絮叨叨，但我就是来听这些絮叨的。”当倾听了自己的想法并弄清楚以后，你不仅更加清醒地意识到它们是什么，而且会发现自己亲身体验了这些想法。

新的意识已经存入你的脑海了。

你每一次在持续不断的意识流中停顿一次，都是在加强与此刻的联系。对于大多数人来说，这类断裂很少或很凑巧时才会发生。唯有与强烈的体验、身体的密切接触或极致的感官刺激相结合时才有这种可能。突然，宝贵的静止时刻出现了。很遗憾，这种时刻十分短暂，随后无尽的絮叨碎念又开始了。

事实证明，如果我们能够对当下所行之事全情投入、全神贯注，我们将会感到十分快乐。

学会将更多的时间运诸当下是你给自己最好的礼物。

如果你想对你的生活做些改变，就应选择尽可能频繁地活在当下。养成尽力将注意力从过去和未来中拉回现实的习惯，试着去关注你全情投入在此时此地的频率。这些将帮助你很快身临其境。

快速脱离无意识的状态。利用所有的感官系统。问问你自己：谁和我在一起？我听到了什么？我周围都有些什么？我闻到了什么味道？确保你不以价值为基础来评价和判定自己的体验，避免使用好或坏之类的词语。注意你的

呼吸，感受空气在体内流入和流出。

将所有的注意力集中在此刻，并说出自己此时所遇到的问题。

如果你把所有的注意力都集中在当下，你的问题会减少！

现在开始做运动

学会更多投入到此刻之中，需要耐心和进行多次练习。一个合理的目标，即是去尝试创建更多供完全投入的时段，并且尽量减少对过去和将来的思考。每一次你在意识流中中断一次，你就又加强了与现在的一次联系。有规律地做下面这些运动才是个挑战：

冥想/呼吸

一整天里，尽可能多地关注你的呼吸。每个关注你的呼吸的时刻都会有所帮助。当你的思绪飘渺时，记下来，再重新回到关注呼吸中来。就这样尝试一分钟、五分钟，甚至半小时！

闭上你的眼睛。每次吸气时，想着“我在吸入”。每次呼气时，想着“我在呼出”。

关注你的呼吸。呼吸，并任一切顺其自然。

集中精力

无论你在哪儿，偶尔做做深呼吸并问自己：此时此地发生了什么？无论此刻你在做什么，有什么体验，请集中全部的精力。

自我肯定

每天至少一次，花最少一分钟、最多三分钟的时间重复下面的肯定性话语，你将会增强自己活在当下的决心：

“我要全身心、完全地活在当下。”

停止意识的绵延

花五到十秒钟感受当下，静静地问自己：

“我想知道我的意识将往何处去？”

身体扫描

努力增加你身体的感知力，那样你会关注你的整个身体。下载一个APP或者在网上找一张合适的CD。

瑜伽/气功

将身体和呼吸运动相结合，可以增强你的体质，也能让你更清醒地活在此刻和帮助你提高身体的感知力。

问自己：你活在当下吗？

用“经常”“很少”或“从不”，回答下面的问题：

- 你经常认为如果你只做这个或那个，一切会更好吗？
- 你经常觉得你的生命因超出你的掌控而快速流逝吗？
- 你经常会因假期结束或时间已到，却没完成该做的事而感到失望吗？
- 你经常以他人为先吗？
- 你经常觉得自己没有时间反思生命中经历的一切吗？
- 你经常忽视身体的疾病并不去医治吗？

如果你的答案有四次以上的“经常”，你应该看看，

你面对当下的方式，有什么是可以改变的。如果你的大多数答案是“很少”或“从不”，那么很有可能，你已经开始这么做了。

细细揣摩一下你对这些问题的答案，并思考一下是否和所定义的幸福匹配。

这些问题来自一位瑞典作家伊娃·伯吉纳·霍维茨（Eva Bojner Horwitz）的书《为了健康而文化》（*Culture For Health's Sake*）。

比尔马克之法

下面这些方法将会帮助你更加清醒并参与到当下中来。

1. 大声地、或默默地对自己说“当下”。这将会让你注意并中断意识的流动。
2. 关注你接下来的五次呼吸。默默地对自己说“吸气，呼气”。
3. 对自己或大声或默默地说出现在在做的事情。越

详细越具体越好。不要用价值评判类的词语，比如好、恶、心、丑陋或不错之类。例如：

“我正坐在电脑前给我儿子写邮件。现在我正在发送。”或者，“我正在吃着一份有番茄、黄瓜和虾的沙拉。我用叉子叉了一点并送入口中。”

每天至少练习一次上述的一条或全部方法。

尽可能多地专注于你的呼吸。集中精力呼吸是活在一个更现实的当下的关键和基础。

自我

T h e e g o

